

## Jugend-Trainingswochenende zur Wettkampfspezialisierung

Am vergangenen Wochenende bot der Kieler Radsport Verein mit finanzieller Unterstützung des Radsportverbandes Schleswig-Holstein ein Trainingswochenende zur Wettkampfspezialisierung an. Es ergingen Einladungen an alle Jugendgruppen aus Schleswig-Holstein und auch nach Hamburg. So trafen sich dann 19 Jugendliche der AK U13 bis U17 in der Jugendherberge in Eckernförde.



Gleich nach der Ankunft am Freitag wurde bei trockenem Wetter eine lockere Runde von 40 km gefahren. Nach dem Abendbrot trafen sich dann alle im Clubraum, um das Schlauchflicken zu perfektionieren. Die Betreuer stellten ihre speziellen Handlungsabläufe vor, und die Jugendlichen übten am eigenen Vorderrad. Zum Schluss waren wieder alle Reifen prall gefüllt und für den morgigen Ausflug vorbereitet.

Nach dem Frühsport am Samstag mit Strandlauf und Gymnastik ging es dann wieder auf die Piste. Nach 20 km Warmfahren stand ein kurzes Einzelzeitfahren von 3 km auf dem Programm. Alle hängten sich mächtig rein und gaben alles. Dieses EZF war die erste Vorbereitung auf die im Mai und September stattfindenden Vierer-Mannschaftszeitfahren. Erstaunlich die gefahrenen Zeiten mit Durchschnittsgeschwindigkeiten weit über 30 km/h. Die Besten fuhren 36 Km/h.

Ergebnisse: EZF\_JG\_2008.pdf

Am Nachmittag fand eine weitere Ausfahrt statt und abends gingen alle gemeinsam ins Kino. Wer jetzt noch die Augen offen halten konnte, sah den „Keinohrhasen“ aus der Nähe.

Die kommende Nachtruhe trat dann wesentlich schneller ein, als in der vorangegangenen Nacht. Am Sonntagmorgen trafen sich wieder alle Rennfahrer zur abschließenden Ausfahrt und nach dem Mittagessen ging es nach Hause. Insgesamt absolvierten die Jugendlichen an diesem Wochenende eine Strecke von über 200 km in zwei verschiedenen Leistungsgruppen. Neben den drei Wochenenden der Trainingstriologie stand auch an diesem Wochenende neben der sportlichen Herausforderung das Kennenlernen der Rennfahrer untereinander weiter im Vordergrund und Beides hat hervorragend funktioniert.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle dem Kieler RV mit dem herausragendem Engagement von Jens-Dieter Haushahn, der dieses Wochenende ermöglicht hat.

Es tut sich was im Jugend-Radsport in Schleswig-Holstein. Die Jugendlichen sind mit Begeisterung an der Sportart dabei und inzwischen sehr, sehr schnell geworden.

Rips / Haushahn / Hillringhaus

Dienstag, 11. März 2008